

Задания для дистанционного обучения для учащихся Ритмика 3.1; Ритмика 4.1

План занятий с 25 по 31 января.

Выполнение задания в следующем порядке:

Зарядка с мячом <https://youtu.be/e95CGnkLCxw>

Разминка <https://youtu.be/anxm4n5BsjM> танцевальная разминка

Учебная Комбинация <https://www.youtube.com/watch?v=nD2s6RIAAIE>

Прыжок Тур де форс https://youtu.be/_ZG0-GTj9rc

По желанию.

Эффективные упражнения на гибкость всего тела в домашних условиях.

ФYouTube https://youtu.be/Hd-9RQB1b94?list=RDCMUcjYicQAYfN_MTzHbKqvL_dA